

# 6 مصادر للبروتين في الحمية الغذائية

يوصي نظام الحمية الغذائية المعتمدة على البروتين متتبّـعـيـه بجعل أهم مصادر البروتين أساس في الغذاء اليومي، بهدف خسارة الوزن. لذلك نقدم لك أبرز مصادر البروتين في الحمية الغذائية لخسارة الوزن:

1. **اللحم الأبيض:** اللحم الأبيض وخصوصاً لحم الدجاج والأسماك الغنيّة بالدهون الصحيّة. فتعد هذه اللحوم غنيّة بالبروتين المنشّط للجسم وتساعد في الحركة وبذل الجهد لحرق الدهون والسعرات الحرارية.
2. **البيض:** يعتبر البيض غنيّ بالمغذيات الأساسيّة ويحتوي على السيلينيوم والفيتامين B وB6 وB12 وعلى حمض الفوليك والكالسيوم والحديد. ينصح بتناول البيض المسلوق والحد من تناول البيض المقلي.

**معلومة:** 1 بيضة مسلوقة كبيرة الحجم تحتوي على 79 سعرة حرارية أما البيضة المقلية تحتوي على 91 سعرة حرارية.

3. **الحليب:** يعد الحليب الطبيعي من أهم مصادر البروتين الصحيّة، التي تقوّي العضلات والعظام.

**معلومة:** كوب من حليب البقر يوجد 167.8 سعرة حرارية، أما الحليب الخالي من الدسم فيحتوي على 71 سعرة حرارية، في حين يحتوي 1 كوب من حليب الصويا على 109.4 سعرة حرارية وكوب حليب لوز يحتوي على 40 سعرة.

4. **اللوز:** يحتوي اللوز على البروتينات الداعمة العضلات وعلى الألياف الفعّالة بتحفيز الشعور بالشبع لفترة طويلة، ما يساعد في القضاء على الجوع وتخفيف الشهية على الوجبات الخفيفة.

**معلومة:** 100 غرام لوز يحتوي على 576 سعرة حرارية.

5. **الحمّص:** يساعد استهلاك الحمّص بالتخفيف من نسبة الإصابة بالبدانة والوزن الزائد لأنه غنيّ بالبروتين النباتي، الذي

ساعد على خسارة الوزن ومنع تشكل الدهون.

**معلومة:** 1 كوب حمص يحتوي على 40 غرام بروتين. في حين أن 100 غ حمص يحتوي على 166 سعرة حرارية.

6. **البروكولي:** يعرف البروكولي أن غني بالبروتين والأوميغا 3 والفيتامين B1 والمغنيسيوم. يساهم تناول البروكولي الى استقرار المغذّيات بالجسم خلال الرجيم.

**معلومة:** 100 غرام بروكولي نيء يحتوي على 34 سعرة حرارية.